

最实用的励志经典读本

感谢“挫折”送给你的7份大礼

让生命中的挫折 转变成你的助力

The Best New



挫折是人生最好的礼物



Cuozhe shi
Rensheng Zuihao
De Liwu

孙和◎ 编著

失败的人在每次挫折中只找到借口，成功的人在每次挫折中都看到机会。

面对挫折别抱怨更别自责，感谢生活吧，感谢生活送你的这份叫做“挫折”的礼物，感谢它给你重生的机会。



地震出版社

挫折是人生 最好的礼物



地震出版社

图书在版编目(CIP) 数据

挫折是人生最好的礼物 / 孙和编著. —北京: 地震出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5028-3643-6

I. 挫… II. 孙… III. 挫折 (心理学) —通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196880 号

地震版 XT200900243

挫折是人生最好的礼物

孙 和 编著

责任编辑: 樊 钰

责任校对: 林 时

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 48467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印制: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

版(印)次: 2009 年 12 月第一版 2009 年 12 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 219 千字

印张: 15

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3643-6/B(4262)

定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

大苦而大作，大难乃大成，这已得到古今中外众多伟人的一再印证。虽然历经挫折磨难，但他们有着矢志不移的追求，有着不可摧毁的意志，有着对苦难等闲视之的心境，因而在历经磨难的洗礼之后，他们的人生才得以折射出更加灿烂的光芒。

一位学者说，我们最大的光荣，不是一次也不失败，而是每次倒下都能站起来。的确，成功不是最壮丽的，最壮丽的是在每次历经挫折后仍能继续努力奋斗的精神和行为。

挫折就像是一块试金石，能测试出人在这世上生活下去的“意志硬度”。人的一生总有遇到艰难困苦的时候，从某种意义上说，人生征途之中逆境多于顺境。挫折和打击犹如一个个暗礁，布满人生的航道。一切成功者之所以成功，关键是在身处逆境时，当别人都失去自信，他们却能下定决心战胜逆境，实现自己的目标。因此，面对人生困境、遭遇坎坷时，悲观失望、随波逐流都不可取；只有迎难而上，牢牢把握人生的航向才是应有之志。

一个人遭遇挫折、身处困境并没有多么可怕，最可怕的是他因之而失去进取的勇气。当一次打击朝我们扑面而来时，本能的反抗心理可能会给我们面对挫折的勇气。但是打击若一个又一个地接踵而至时，又有多少人能继续保持那高昂的斗志呢？

困境能够吞噬意志薄弱的失败者，而造就毅力超群的成功者。司马迁





挫折是 人生最好 的礼物

遭受宫刑这一人生奇耻大辱，但他忍辱而活，发愤著述，写成《史记》这样的旷古之作；贝多芬而立之年便有了失聪的先兆，到晚年听力全失，即使如此，他仍靠着超人的毅力给世人留下了数部宝贵的交响曲；安徒生一生一贫如洗，常常流浪在哥本哈根的街头，有一段时间全家只能睡在一个置放棺材的木架上，但他凭着一份乐观为世界留下了最具幻想力的美丽童话；英国物理学家法拉第出身贫寒，当过学徒卖过报，经常吃了上顿没下顿，但他百折不挠，创立了电磁感应定律，为人类敲开了电气时代的大门。

挫折于人的作用，就如风雨对树木的作用一样。试想，要是自然界没有风雨，那么所有树木都不可能成材；生活中没有了挫折，我们也就失去了拥有刚强性格的机会。风雨的培育，让大树得以成为栋梁；挫折的锻炼，造就了生活中一个个担当重任的强者。从这个角度上来说，挫折无疑是人生最好的礼物。是它，让我们透过风雨的迷蒙，看到成功和幸福闪烁的光芒。

挫折虽然对我们的生活有着如此重要的作用，但是很多人仍没有认识到这一点，还只是在一味抱怨自己为什么那么倒霉；还有很多人，虽然认识到了这一点，但很多时候，当它真正来临时，却还是不能很好地面对它，在挫折面前表现出颓靡、无可奈何的情绪。为了让大家都能够更好地认识挫折、更好地对待挫折，我们精心编写了《挫折是人生最好的礼物》一书，力求让每一个人都能更好地认识挫折、对待挫折、战胜挫折，让我们每一个人的人生都能少一些遗憾、多一些幸福，更好地走好人生的每一步，并朝着人生最好的方向进发。

没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但不同的人面对困境的态度却各有不同。懦者尽尝烦恼，度日如年；畏者胆怯不前，锐气尽失；志者自强不息，在困境的荒野上开垦孕育出一片最有前景的沃土。

人生的风雨是立世的箴言，挫折是人生最好的礼物。逆境并非绝境，人生“虽非尽是坦途在前，但也绝不可因一点小障碍而放弃走路”，要知道障碍过后，对于经历坎坷的脚来说，路会一点点变得平坦起来，历史告诉我们，英雄豪杰都是历经挫折才走向人生巅峰的。



目 录



第一章 挫折是人生的必然

生活就是一团乱麻	3
苦难是必须面对的问题	5
失败是成功的必经阶段	7
不如意是人生必有的一面	9
人的一生会面对许多困难	12
谁也不可能总是一帆风顺	14
逆境是人生的一种必然	16
没有人不经挫折而成长	17
挫折只是一种心理状态	20
坎坷是人生的财富	22
要勇于坦然接受危机	24



第二章 挫折磨砺人的意志

把承受痛苦的容积放大些	29
-------------------	----





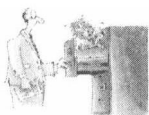
挫折是人生最好的礼物

打击所带来的不只是痛苦	30
挫折是锤炼意志的最好时机	31
战胜不幸是磨炼意志的过程	36
痛苦的磨难教会人感恩与宽容	38
笑对生活中的各种失败和打击	39
不要因挫折而低下高昂的头	40
不要輕易地被“拒绝”打败	42
不轻言放弃，不做意志薄弱者	43
处于逆境之中更要学会坚强	45
勇于面对人生中不断的逆境	46
逆境可以砥砺人生增长才干	47
成功就在于再坚持一次	50
挫折锻炼人更能造就人	52
失败与挫折助人成长	53



第三章 挫折是打不败信心的

挫折是打不败信心的	57
成功取决于坚定的自信	59
坚信我们一定能获得成功	61
困难并没有想象中那么严重	63
充满信心的人永远击不倒	65
只要去做我就一定做到最好	67
相信自己才是命运的决定者	69
建立自信的7个步骤	71





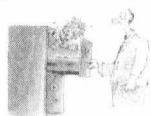
第四章 挫折会使人更聪明

不幸是人生难得的课堂	77
失败让人变得聪明	82
失败让智者得到教训	83
把自己从挫折中拯救出来	84
换位思考是挫折给人的智慧	87
挫折让人学会改变自己	89
挫折让人重视危机管理	92
挫折让人学会谨慎小心	94
挫折教会人不疏忽任何小事	96
挫折让人学会自我激励	99
失败让人明确奋斗的目标	100
挫折说：要善于激励自己	101
人生的逆境使人更快成长	103
挫折让人更努力去追赶成功	105
失意也是一帖清醒剂	107



第五章 挫折是超越自我的动力

挫折是超越自我的动力	113
成败的差别在于努力	114
将不幸变为再生的力量	117
失败告诉人们努力再努力	119





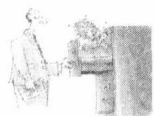
挫折是人生最好的礼物

善于调节心理的失衡	121
要适度减轻自己的心理压力	123
善于克服自己的消沉与软弱	125
培养自己的心理承受能力	126
挫折让人拥有坚强的承受力	128
挫折教人乐观面对各种困境	129
挫折让人懂得勤奋和坚持	132
不要在挫折面前过于悲观	133
成功的拼搏在于心态	136
挫折让人调整自己的态度	138
积极态度的积极作用	139
挫折给人以最积极的心态	143
用积极的心态去支配自己	145
积极的心态让我们成为强者	148
换个法儿去试试	152
怎样的心态决定怎样的人生	154



第六章 挫折助人更成功

每个人都有成功的机会	161
没有谁能够一步登天	163
成功从来就没有捷径	164
成功的道路不止一条	165
挑战挫折带来的成功	167
凭借坚忍和耐心战胜失败	169
依靠智慧和能力取得成功	172
“跌倒再爬起来”就是成功	174



挫折会被你踩在脚下	175
挫折给人带来灵气和希望	178
挫折是成大事者的垫脚石	178
坚持下去就一定有希望	180
厄运终有一天会逆转	181
困难是走向成功的“陪练”	182
等待一飞冲天的机会到来	184



第七章 坦然面对人生的挫折

坦然面对人生中的不幸	189
不要盯着不幸的遭遇不放	191
对于失去的不要太遗憾	192
把困难和逆境当成财富	194
学会凡事多往好处想	196
不要让痛苦占据你的心灵	198
心平气和地应对生活坎坷	200
以平常心面对各种挫折	201
不要想事事都追求完美	203
拿得起，放得下	206
改造自己，从容面对坎坷	208
看淡一时的得失成败	210
成功总是孕育于失败中	213
不妨重新再做一个梦	216
把忧喜分给每一个人	218
学会在坎坷中绽放笑颜	220
失败其实也是很美妙的事	224





挫折是人生的必然





生活就是一团乱麻

在平常的生活中，烦心的事就像是围着你嗡嗡乱叫的苍蝇蚊子，总是不请自来，挥之不去。例如，在单位里尽管自己始终埋头苦干，只因不会察看老板的脸色，便经常被无缘无故地批评；在与同事相处的过程中，尽管时时处处小心谨慎，只因性情耿直，便常常被大家误解；为了孩子尽管不惜一切代价，只因孩子不争气，自己经常被老师“请”去恭听训诫；回到家里本来已经疲惫不堪，但仍然清静不了，还要听老婆无休无止的唠叨……

生活中这些烦恼，就像是黏黏糊糊的蜘蛛网，紧紧地缠绕住你的整个身体，使你翻不过身来；又像是无数块冥顽的巨石，一股脑地堆在了你的心头，使你透不过气来。这些烦恼，每天都搅得你心神不宁，烦躁不安。长期处在这样的精神压力之下，会使人失去生活的乐趣，甚至会变得对所有的事情都十分冷漠。这种烦恼的情绪如果不能得到及时排除，还会迁移到别的事情上去，弄得满天乌云，久久难以“开晴”。

对于生活中的这些烦恼，躲是躲不开的，唯一的办法就是以一种积极的心态接受它，并且与之泰然相处。而要做到这一点，就必须把“生活到处充满阳光”的假设，换成“生活本来就是一团乱麻”这个假设。

为什么要换一个假设呢？这与一个人的生活预期有关，如果你认为“生活”本来就应该是“到处充满阳光”，那么，当你的头上正巧滚过一团乌云的时候，你就会觉得生活欺骗了自己，就会因大失所望而烦恼不已。相反，如果你认为“生活本来就是一团乱麻”，你就会觉得自己所面对这团乱麻是十分正常的，既无必要惊慌，更不值得烦恼。





挫折是人生最好的礼物

为什么“生活本来就是一团乱麻”呢？这里面的道理十分简单，因为在这个世界上挤满了各式各样的人，而这各式各样的人又都有着各自的生活目标和个人利益，并且各式各样的人还都有着各自的脾气性格和行为方式，这诸多的“各式各样”搅和在一起，必然会出现“各式各样的互相交织的矛盾和冲突，因而也就必然会带出“各式各样”的烦恼。

生活不仅仅对你一个人是“乱麻”，其实，生活对所有的人都是“一团乱麻”，因为所有的人都生活在同一个世界里。我们没有必要抱怨生活对自己不公平，要知道，别人之所以没有像你那么多的烦恼，只是因为别人对这团“乱麻”处理得好而已。

那么，为了减少自己的烦恼，应该怎样来处理身边的“乱麻”呢？在这里不妨向大家介绍几种方法。

第一，要耐心地梳理生活中的“乱麻”。

有人说，处理“乱麻”的最好办法，就是用“快刀”来斩，不错，古代的统治者就经常用“快刀斩乱麻”的办法来处理某些政治问题，并且收到了预期的效果。然而，如果用“快刀”去斩生活中的“乱麻”，那就不一定合适了，因为斩断了生活的“乱麻”，也就等于斩断了生活。处理生活中的“乱麻”，最好是耐心地去梳理，不要乱拍乱打乱扯乱拽，否则，这团“乱麻”就会越缠越乱，烦恼也就会越来越多。

第二，不要让乱麻中的小疙瘩，结在自己的心上。

有一首歌唱道：“生活就像是一团麻，常有解不开的小疙瘩。”生活的这团“乱麻”中可以有小疙瘩，而我们却不可将这些疙瘩结在自己的心上。因此，当生活中的疙瘩解不开的时候，我们必须千方百计地将心中的疙瘩解开，不要被乱麻缠绕住，不能脱身。只有自己的心中解开了疙瘩，一个人才能真正从烦恼中解脱出来。

第三，将无关紧要的“乱麻”扔到一边，不必理它。

如果你面对的是生活中的一团无关紧要的“乱麻”，那么，不妨将它扔到一边，不必理睬。因为梳理“乱麻”本身也是一件让人心烦的事。如果梳理“乱麻”所承受的烦恼，比将“乱麻”放置在一边所产生的烦恼更



烦的时候，那就犯不着多此一举了。此种情况下，“视而不见，听而不闻”的态度就是最为明智的。

苦难是必须面对的问题

苦难是每个人生命中必须经历的事情，敢不敢于挑战苦难也是必须面对的问题。一些人由于缺少挑战苦难的能力，而导致对生命的放弃，许多自杀者几乎无一例外。因此，人生一世要想超越“苦难”，就必须具有强大的信念，就要相信生活中没有迈不过去的坎，这种信念会使人们一辈子受用不尽。

班纳德是一位德国老人，在风风雨雨的人生中他共遭受了 150 多次磨难的洗礼，这个世界上最倒霉的人同时也成了世界上最坚强的人。

在他出生 13 个月时，便摔伤了后背，而后再跌断了一只脚，再后来爬树时伤了四肢；一次骑车时，忽地一阵大风，把他吹了个人仰车翻，膝盖受了重伤；14 岁时掉进了垃圾堆差点窒息；一次，一辆汽车失控，把他的头撞了一个大洞，血如泉涌；还有一次他在理发店中坐着，突然一辆飞驰的汽车驶了进来……

在最为倒霉的一年中，他竟遇到了 17 次意外事故。

但是更令人惊奇的是，老人依旧健康地活着，而且心中充满了自信。的确，在历经了 150 多次生命中磨难的洗礼后，还有什么可怕的呢？因为生活中没有迈不过去的坎，愈挫愈奋才会愈坚强，愈难愈弃只会愈悲绝。生活的磨难可以磨炼我们的意志，也可以让我们更坚强，如果能够顽强地面对坎坷，笑对人生，那么还有什么能够阻挡我们达到自己的目标呢？

看到了班纳德的达观与顽强、快乐与幸福，有谁还会抱怨命运不公，有谁还会怨天尤人呢？大自然让人们在奋斗的过程中不断成长、壮大与进步，这个过程是痛苦的经验或是深刻的体验，要视一个人的态度而定。森林中最能争夺养分的树木才能成为参天大树，久经风雨才能成为栋梁之





挫折是人生最好的礼物

材。在乡村，我们常常能够看到那些木材商们，在砍伐了树木后，总是将它放在露天的空地上任凭风吹雨打。因为它们受过磨难而不腐朽，就会有足够的力量抗拒最沉重的负担。

《牛津格言》中说：“如果我们仅仅想获得幸福，那很容易实现，但是，我们希望比别人更幸福，就会感到很难实现，因为我们对于别人幸福的想象总是超过实际情形。”

具有强大信念的人，是生活中的幸运者，因为他们从小养成了良好自信的心理。这种心理让他们充分相信自己，能够承受各种考验、挫折和失败。敢于争取最后的胜利，这种信念，使他们一辈子受用不尽。

斯蒂芬孙，英国蒸汽机车发明家。他的父亲是一名蒸汽机司炉工，母亲是一个普通的家庭妇女。他们全家8口人，靠父亲的一点工资生活，日子过得十分艰难。为了减轻家庭的负担，斯蒂芬孙8岁就去放牛了。斯蒂芬孙从小就对那轰隆隆转动的机器有莫大的兴趣。每当去煤矿给父亲送饭，他总是围着机器看个不停。他憧憬着自己长成了一个大人，像父亲那样操作着巨大的蒸汽机。放牛的时候，他喜欢捏泥巴。他捏的既不是兔子、小狗这类动物，也不是锅、碗、瓢、盆这类炊具。他捏的是机器，是蒸汽机的模型，其中也有锅炉、汽缸、飞轮。

14岁那年，斯蒂芬孙真的当上了一名见习司炉工。能亲自操作机器，他很高兴。但光是操作，又觉得不过瘾。他脑子里老是琢磨着：这机器是怎么转动起来的？它的内部是什么样的？有一天，别人都下班回家去了，他却说要留下来擦洗机器内部的灰尘。蒸汽机被他拆开了，他把所有的零件都仔细观察了一遍，但装配起来却不是那么容易了。他忙乎了好半天，才勉强把蒸汽机安装好。回家的路上，他老是提心吊胆，担心这机器明天转不了。谁知道第二天一发动，那台蒸汽机比平时转得还要好。他经常这样拆拆装装，对机器的结构熟悉透了。

不久，斯蒂芬孙产生了自己制造机器的愿望。由于他没有文化，无法画出设计草图，就用泥巴做成机器模型，仔细琢磨。他感到没有文化很难进行创造发明，于是，在17岁时他便报名读夜校，从小学一年级开始读起。斯蒂芬孙每天晚上都和七八岁的儿童坐在一起上课。他像羊群里的骆



驼、鸡群里的仙鹤那么突出。

“嘻嘻，蠢大！”

“嘿嘿，笨蛋！”

从夜校的教室外面，常常传来这样的讥笑声。他们讥笑这位“大学生”并没有在念大学，却是在念小学。

然而，斯蒂芬孙不怕羞，不怕讥笑，甘愿坐在小学生之中，从头学起。

斯蒂芬孙白天要到矿上上班，为了多挣些钱养家糊口，休息时间还要替人家修理钟表、擦皮鞋，每天累得筋疲力尽。可是到了晚上，斯蒂芬孙总是第一个进教室，专心听讲，埋头学习。放学以后，别人都睡了，他还在昏暗的灯光下复习功课、做作业。

经过几年苦读，斯蒂芬孙终于甩掉了文盲的帽子，并掌握了机械、制图等有关知识。从此，斯蒂芬孙便插上了起飞的翅膀，飞翔在创造发明的天空中。

生活中没有迈不过去的坎，生活历练了斯蒂芬孙的毅力，培养了他的自信心，使他产生必须成功的信念。

人生的磨难可以强化人们的精神和意志，迫使我们向前，引导我们通过逆境的考验，最终获得成功。

失败是成功的必经阶段

古人云：“人生在世，不如意事十之八九。”就是说，生活中人人都会遇到不顺心的事，都会有突然跌落低谷、在逆境中挣扎的时候。同样的环境下，有的人能把无数次的打击当做一种磨炼，一种让自己更加坚强、更加成熟的人生机遇，并冲出逆境重新崛起，只要你相信生活中没有迈不过去的坎；而有的人却只能在逆境中悲观、消沉，一天天地萎靡下去。之所以有这样的差距，原因在于他们对困难的忍耐性不同。

